



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	150 Kcal
Proteínas:	5.1 g
Grasa Total:	4.0 g
Colesterol:	8.2 mg
H. de Carbono:	34.0 g
Fibra Dietética:	0.50 g
Sodio:	214 mg

COUS-COUS CREMOSO CON CHAMPIÑONES A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- 2 Tazas de cous-cous burgol
- 3 Tazas de agua caliente recién hervida
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- 1 salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Tazas de leche SVELTY®
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ½ Taza de perejil picado finamente
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva

Preparación

1.- Hidrata el cous-cous en el agua caliente durante 15 a 20 min. hasta que veas que está blando y aumente su volumen. Reserva.

2.- Aparte calienta una sartén con la mantequilla y un toque de aceite de oliva, saltea los champiñones durante unos segundos sin remover para que se doren. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Aparte prepara la salsa blanca MAGGI® con la leche SVELTY® según las indicaciones del envase.

3.- Una vez lista la salsa y los champiñones, junta la salsa recién preparada con el cous-cous y los champiñones salteados. Condimenta nuevamente si es necesario, remueve y decora con perejil picado finamente. Calienta si es necesario y sirve de inmediato.

Sugerencia

Acompaña esta preparación con algún tipo de carne cocinada como más te guste, preferentemente aplicada en cocción seca.